



Ustanoviteljica  
Mestna občina  
Ljubljana



**ZDL**

Zdravstveni dom Ljubljana  
Community Health Centre Ljubljana



ISO 9001 Q 1647



## ČAS JE ZA SPREMEMBO! PODAJMO ZDRAVJU ROKO!

Ali bomo vsakodnevno hojo po stopnicah premagovali s trudom ali z lahkotnostjo, je odvisno tudi od tega, koliko smo sami pripravljeni storiti za svoje zdravje. Spremenimo svoj življenjski slog še danes in skrb za zdravje postavimo na prvo mesto!

Sodoben način zdravljenja vključuje tudi sodelovanje vsakega posameznika, ki z znanjem, voljo in željo vzdržuje svoje zdravje. Z namenom ohranjanja oziroma izboljšanja vašega zdravstvenega stanja vam predlagamo, da se vključite v zdravstvenovzgojne programe. Zdravstvenovzgojni programi vas bodo usmerili v novo razmišljanje in ukrepanje za bolj zdrav način življenja. Želimo, da vam bo to tudi v veselje, saj boste spoznali, da sami lahko veliko naredite za svoje dobro počutje in ustvarjalnost.

Informirani, motivirani in dejavni posamezniki, v skrbi za lastno zdravje veliko lažje premagujejo fizične in psihične napore, pri svojem delu pa so bolj uspešni, saj so usmerjeni k zdravju in ne več k bolezni. Posledično je veliko manj bolniških odsotnosti in manj poškodb na delovnem mestu.

### **Odločitev za obisk zdravstvenovzgojnih programov:**

- Ali zaužijete manj kot pet manjših obrokov na dan? Se vaš dan konča z nezdravim prigrizkom?
- Ste ob vsakršni telesni dejavnosti popolnoma zadihani?
- Je vaše počutje po vadbi slabo?
- Ste poskušali shujšati s hitrimi dietami, ki pa niso imele dolgoročnega učinka?
- Ste že večkrat neuspešno prenehali kaditi?
- Ste pogosto žalostni, potrti, brezvoljni, ste izgubili zanimanje in veselje za večino vsakdanjih opravil (delo, hobiji, odnosi z bližnjimi)?

**Če ste na vsaj eno od vprašanj odgovorili pritrdilno, vas vabimo, da se nam pridružite!**

**Podajte zdravju roko na delavnicah:**

## **Zdrav življenjski slog**

Predstavili vam bomo osnovna načela zdrave prehrane, primerne telesne aktivnosti ter vpliv telesne teže, alkohola in kajenja na zdravje. S pridobljenim znanjem boste v svoj način življenja vnesli spremembe, ki vam bodo pomagale ohraniti zdravje in doseči boljše počutje. Imeli boste več energije ter lažje premagovali vsakodnevne napore.



Trajanje	Cena	Kako se vključim?	Kje se izvaja?
2 srečanja ali 4 šolske ure	brezplačno	na lastno željo ali po napotitvi zdravnika	v vseh enotah ZDL

## **Ocena telesne zmogljivosti s testom hoje na 2 km**

S preizkusom hoje na 2 km na prostem, bomo ocenili vašo telesno pripravljenost (fizično kondicijo). Na podlagi doseženih rezultatov vam bomo svetovali, katera telesna dejavnost je za vas najbolj primerna, kako jo izvajati in večati.

Priporočljivo je, da se preizkusa hoje ponovno udeležite čez 6 mesecev in tako vidite napredek.

Trajanje	Cena	Kako se vključim?	Kje se izvaja?
30 minut	brezplačno	na lastno željo ali po napotitvi zdravnika	v vseh enotah ZDL

Datumi so objavljeni na spletni strani ZDL.

## Dejavniki tveganja

Seznanihi vas bomo z dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni (to so zvišan krvni tlak, povišan krvni sladkor, holesterol...) ter vas naučili, kako si lahko pomagata sami, da jih zmanjšata ali celo odstranita.

Trajanje	Cena	Kako se vključim?	Kje se izvaja?
3 šolske ure	brezplačno	na lastno željo ali po napotitvi zdravnika	v vseh enotah ZDL

## Zdrava prehrana

Spoznali boste skupine živil iz prehranske piramide in jih znali pravilno izbrati za zdrav jedilnik. Skupaj bomo ocenili vaš način prehranjevanja in vam pomagali opustiti slabe prehranjevalne navade.



Trajanje	Cena	Kako se vključim?	Kje se izvaja?
4 srečanja po 2 šolski uri	brezplačno	po napotitvi zdravnika	v vseh enotah ZDL

## Telesna dejavnost – gibanje



Ob spoznavanju varnega in učinkovitega gibanja za zdravje, se boste poučili tudi, kakšen je vaš primeren srčni utrip ob fizični aktivnosti ter se v praksi naučili nordijske hoje, uporabe določenih vaj za krepitev telesa in se veliko gibali.

Trajanje	Cena	Kako se vključim?	Kje se izvaja?
8 srečanj po 2 šolski uri	brezplačno	po napotitvi zdravnika	v vseh enotah ZDL

## Zdravo hujšanje

Če imate povečano telesno težo in si želite spremembe, se lahko udeležite delavnice, kjer boste pridobili znanje o tem, kako zmanjšati

in uravnnavati telesno težo, da boste uresničili zastavljene cilje.

Trajanje	Cena	Kako se vključim?	Kje se izvaja?
16 srečanj - določeni termini	brezplačno	po napotitvi zdravnika	skoraj v vseh enotah ZDL

## Da, opuščam kajenje

Kajenje je eden od pomembnih dejavnikov tveganja za bolezni srca in ožilja. Razmišljate o tem, da bi prenehali kaditi? Opustiti kajenje ni težko. Potrebno se je le odločiti!

Veliko pred vami jih je že nehalo – zakaj ne bi tudi vi?

Pridružite se jim. V pomoč vam nudimo učno delavnico ali individualno svetovanje s

programom odvajanja od kajenja.



Trajanje	Cena	Kako se vključim?	Kje se izvaja?
12 ur v skupini ali individualno 6x30 min	brezplačno	na lastno željo ali po napotitvi zdravnika	v vseh enotah ZDL

## Pomoč pri spoprijemanju z depresijo

Depresija je najpogostejša duševna motnja, saj naj bi se glede na podatke raziskav vsaj petina žensk in desetina moških v nekem trenutku svojega življenja z njo že soočila. Ocenjuje se, da polovica oseb ni deležna pravilne pomoči, posameznika pa zelo ovira pri vsakodnevnih dejavnostih in vodi v slabšanje kakovosti življenja.

Skupinska oblika pomoči je namenjena osebam, ki imajo tovrstne težave in jemljejo zdravila, ter njihovim svojcem.

Danes vemo, da je depresija ozdravljiva motnja, zato je pomembno, da se jo čimprej prepozna in začne zdraviti. Tako je delavnica namenjena prepoznavanju vzrokov in simptomov depresije, zdravljenju, vplivu negativnih misli na telo, čustva in vedenje ter preprečevanju poslabšanj in ponovitev.

Trajanje	Cena	Kako se vključim?	Kje se izvaja?
4 srečanja po 2 šolski uri	brezplačno	po napatitvi zdravnika	v vseh enotah ZDL

**Zdravja kot vrednote se žal pogosto zavemo šele tedaj, ko zbolimo. Ne čakajmo na to, da nas preseneti bolezen in se za spremembo načina življenja odločimo že danes!**

## Podpora pri spoprijemanju s tesnobo

Predstavili vam bomo osnovne značilnosti tesnobe (anksioznosti), vzroke zanjo ter potek in načine zdravljenja. Naučili se boste, kako si lahko pomagata sami in izboljšata svoje počutje. Prav tako si boste lahko izmenjali tudi svoje izkušnje. V delavnico se lahko vključijo osebe z diagnosticiranimi anksioznimi motnjami in tisti, pri katerih so prisotni obremenjujoči simptomi anksioznih motenj.

Trajanje	Cena	Kako se vključim?	Kje se izvaja?
4 srečanja po 2 šolski uri	brezplačno	po napotitvi zdravnika, referenčne ambulante ali psihiatra	v enotah ZDL





## Spoprijemanje s stresom

Spoznali boste osnovne značilnosti doživljanja stresa, vzroke zanj ter načine njegovega obvladovanja. Naučili se boste veščin, s katerimi si boste pomagali sami in izboljšali svoje počutje (tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja misli in čustev, načrtovanje odziva na stresne situacije, razvijanje čustvenega zavedanja, ipd.).

Trajanje	Cena	Kako se vključim?	Kje se izvaja?
4 srečanja po 2 šolski uri	brezplačno	na lastno željo ali po napotitvi	v enotah ZDL



## Tehnike sproščanja

Spoznali in preizkusili boste tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje in vizualizacijo pomirjujočega kraja).

Trajanje	Cena	Kako se vključim?	Kje se izvaja?
1 srečanje po 2 šolski uri	brezplačno	na lastno željo ali po napotitvi	v vseh enotah ZDL





## **Pokličite nas čimprej!**

Zdravstvenovzgojni centri (ZVC) v ZD Ljubljana:

- **Enota Bežigrad**, Kržičeva ul. 10, tel. (01) 3003-300
- **Enota Center**, Metelkova ul. 9, tel. (01) 4723-700
- **Enota Moste-Polje**, Prvomajska ul. 5, tel. (01) 5844-200
- **Enota Šentvid**, Ob zdravstvenem domu 1, tel. (01) 5837-400
- **Enota Šiška**, Derčeva ul. 5, tel. (01) 5815-200
- **Enota Vič-Rudnik**, Šestova ul. 10, tel. (01) 2004-500

*Kontakti za posamezne izvajalke so dostopni na spletni strani Zdravstvenega doma Ljubljana: <http://www.zd-lj.si>*

***Kdor hoče nekaj narediti,  
bo našel pot.  
Kdor noče ničesar narediti,  
bo našel izgovor.  
(Arabski pregovor)***

**Naredite nekaj zase. Pokličite v ZVC.**

*Potrdila: Komisija za zdravstveno vzgojo  
Zdravstveni dom Ljubljana, oktober 2016*



**ZDL**